

 paarlife[®] und

 paarlife[®] **BUSINESS**

Stressbewältigung
und Gesundheitsförderung für Paare
zuhause und am Arbeitsplatz



Inhalt des Vortrages

- Bedeutung der Partnerschaft für die Gesundheit der Familie
- Die Rolle des Stresses im Wechselspiel von Arbeitsplatz und Familie
- Das Programm paarlife

Zusammenhang Partnerschaft und Gesundheit

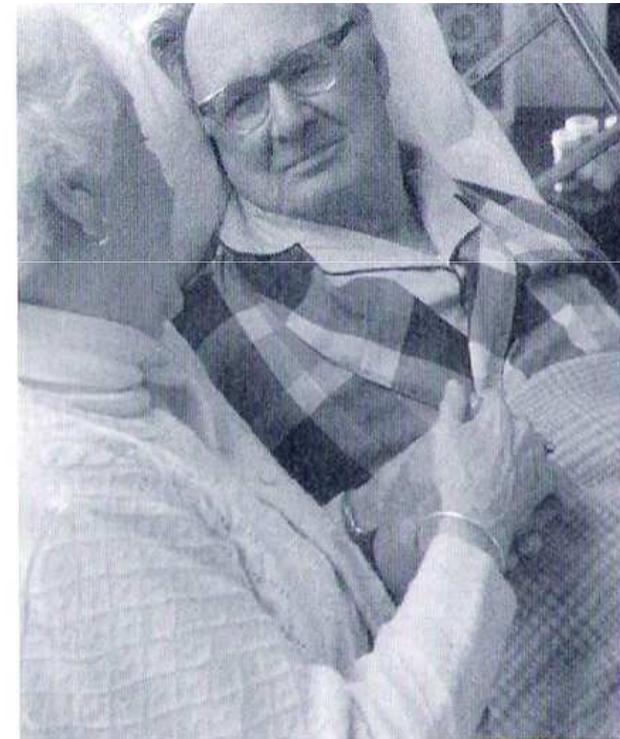
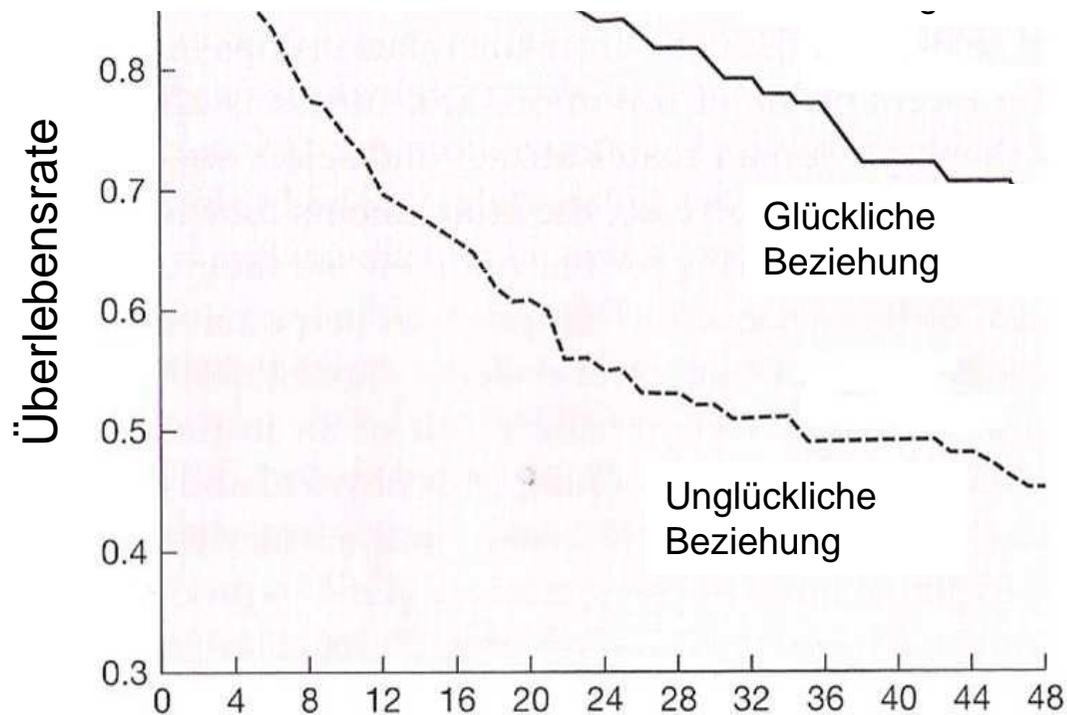
- **Unverheiratete Männer** haben im Vergleich zu verheirateten Männern eine doppelt so hohe Mortalitätsrate.

Nicht verheiratet zu sein hat für Männer ein gleich hohes Gesundheitsrisiko wie das Rauchen eines Päckleins Zigaretten pro Tag.

(Coyne et al., 2001; House, Landis, & Umberson, 1988)

- **Ohne festen Partner** haben Frauen eine um 50%, Männer eine um 250% erhöhte Sterblichkeit.
(Kiecolt-Glaser & Newton, 2001)

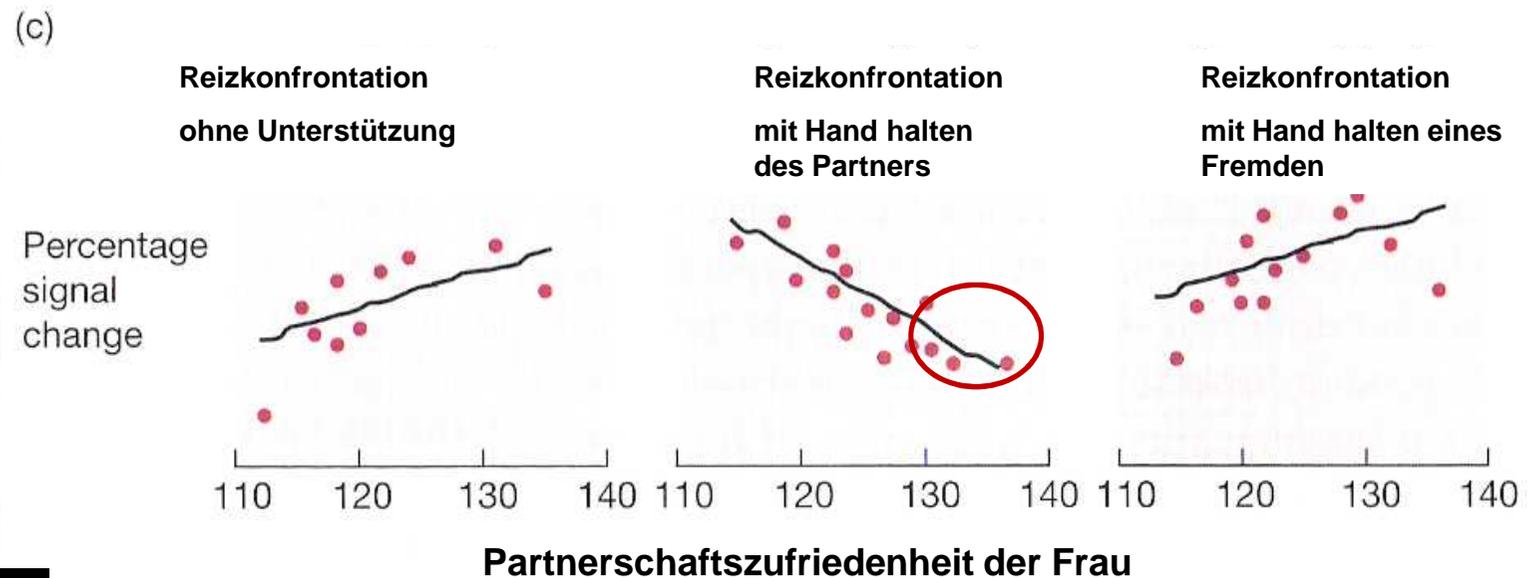
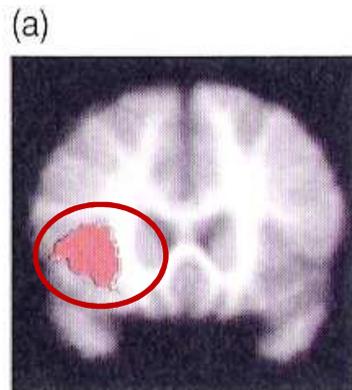
Zusammenhang Partnerschaft und Gesundheit



Michigan Herzinfarkt-Studie (Coyne et al., 2001)

© Prof. Dr. Guy Bodenmann

In den 48 Monaten **nach einem schweren Herzinfarkt** überlebten 70% der Patienten in glücklicher, aber nur 45% in unglücklicher Beziehung.



Das Halten der Hand des Partners hat nur dann eine **Schutzfunktion vor Bedrohung**, wenn die Frauen mit ihrem Partner glücklich sind.

Die rechte vordere Inselregion wird als Antwort auf wahrgenommene Bedrohungen weniger stark aktiviert.

(Coan, Schaefer & Davidson, 2006)

**Eine Partnerschaft muss
also glücklich sein,
um einen Schutz für die
Partner zu bieten...**



Zusammenhang Partnerschaft und Gesundheit

- **Interpersonelle Konflikte** stellen die am häufigsten erlebten Stressoren dar und sind die besten Prädiktoren für physische und psychische Symptome. (Almeida, McGonagle & King, 2009)
- Mehrere Studien zeigen einen engen Zusammenhang auf zwischen Partnerschaftskonflikten und **Risiko für Depressionen sowie für den Verlauf** (z.B. Coyne, Thompson & Palmer, 2002; Joiner, Brown & Kistner, 2006)

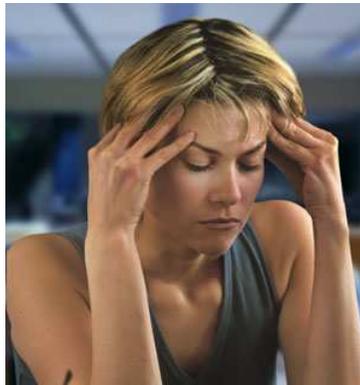
z.B. **Rückfallrisiko 6x grösser
bei niedriger Partnerschaftsqualität!**





..der Partner ist die wichtigste Bezugsperson und daher auch am bedeutsamsten für das psychische und physische Befinden einer Person (Bodenmann, 2000).

Unterstützung des Partners führt zu schnellerer Stresserholung



- Studie zum Dyadischen Coping:
Einer der Partner nahm am **Trier Social Stress Test** teil (Bewerbungsgespräch und Kopfrechenaufgabe).

Je mehr **positive Unterstützung** die gestresste Person nach dem Test von ihrem Partner erhalten hat, umso schneller erholte sie sich (biologisch) vom Stress – das Stresshormon **Cortisol** war schneller wieder auf dem normalen Niveau.

(Meuwly, Bodenmann, Germann, Bradbury, Ditzen & Heinrichs, submitted)

- **Puffer-Modell** von La Rocco et al. (1980):
Soziale Unterstützung funktioniert bei akuter Stressbelastung wie ein Puffer, der die gesundheitsbedrohende Wirkung, die von Stress ausgeht, abfedert.

Und die Kinder?



Auswirkungen von Paarkonflikten auf kindliches Befinden

- Effekte auf **emotionales Erleben:**
Angst, Verunsicherung, Scham, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Schuldgefühle, Aggression
- Effekte auf **kognitiver Ebene:**
ungünstigere Attributionsmuster, Konzentrationsschwächen, längerfristig schlechtere akademische Leistungen
- Effekte auf **Verhaltensebene:**
aggressives Verhalten, Delinquenz, antisoziales Verhalten, weniger prosoziales Verhalten, sozialer Rückzug
- Effekte auf **Beziehungsebene:**
weniger sichere Bindung, weniger gute Eltern-Kind-Beziehung



Auswirkungen von Paarkonflikten auf kindliches Befinden

- Effekte auf **Schlafqualität:**
Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Effekte auf **physisches Befinden:**
mehr Erkrankungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen,
körperliche Beschwerden, Asthma, Übergewicht usw.
- Stressreaktionen auf **physiologischer Ebene:**
65% der Knaben und 63% der Mädchen reagieren mit
erhöhter Hautleitfähigkeit auf Konflikt der Eltern
- Effekte auf **Entwicklungsprozesse:**
bei Mädchen setzt die Menarche signifikant früher ein



Zusammenhang zwischen Paarkonflikten und kindlichem Befinden



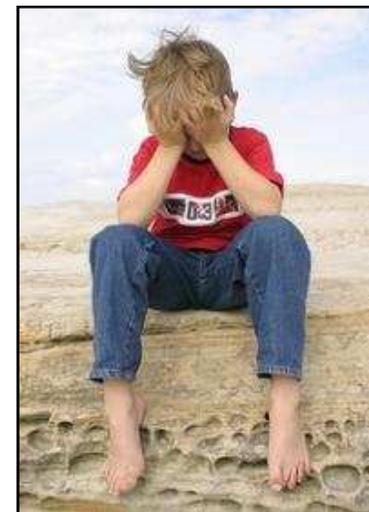
***Hostil-aggressive
Kommunikation:***

verächtliche, provokative und
dominante Kommunikation

***Externalisierende Störungen
beim Kind:***

Aggression, Hyperaktivität, etc.

Zusammenhang zwischen Paarkonflikten und kindlichem Befinden



***Passiv-aggressive oder
vermeidende Kommunikation:***
Rückzug, Desinteresse

***Internalisierende Störungen
beim Kind:***
Ängste, Depressionen



**Eine zufriedene Partnerschaft
ist eine wichtige Grundlage
für eine hohe
Lebenszufriedenheit
und das Wohlbefinden
aller Familienmitglieder.**

Welche Kompetenzen brauchen Paare, um langfristig glücklich zu bleiben?

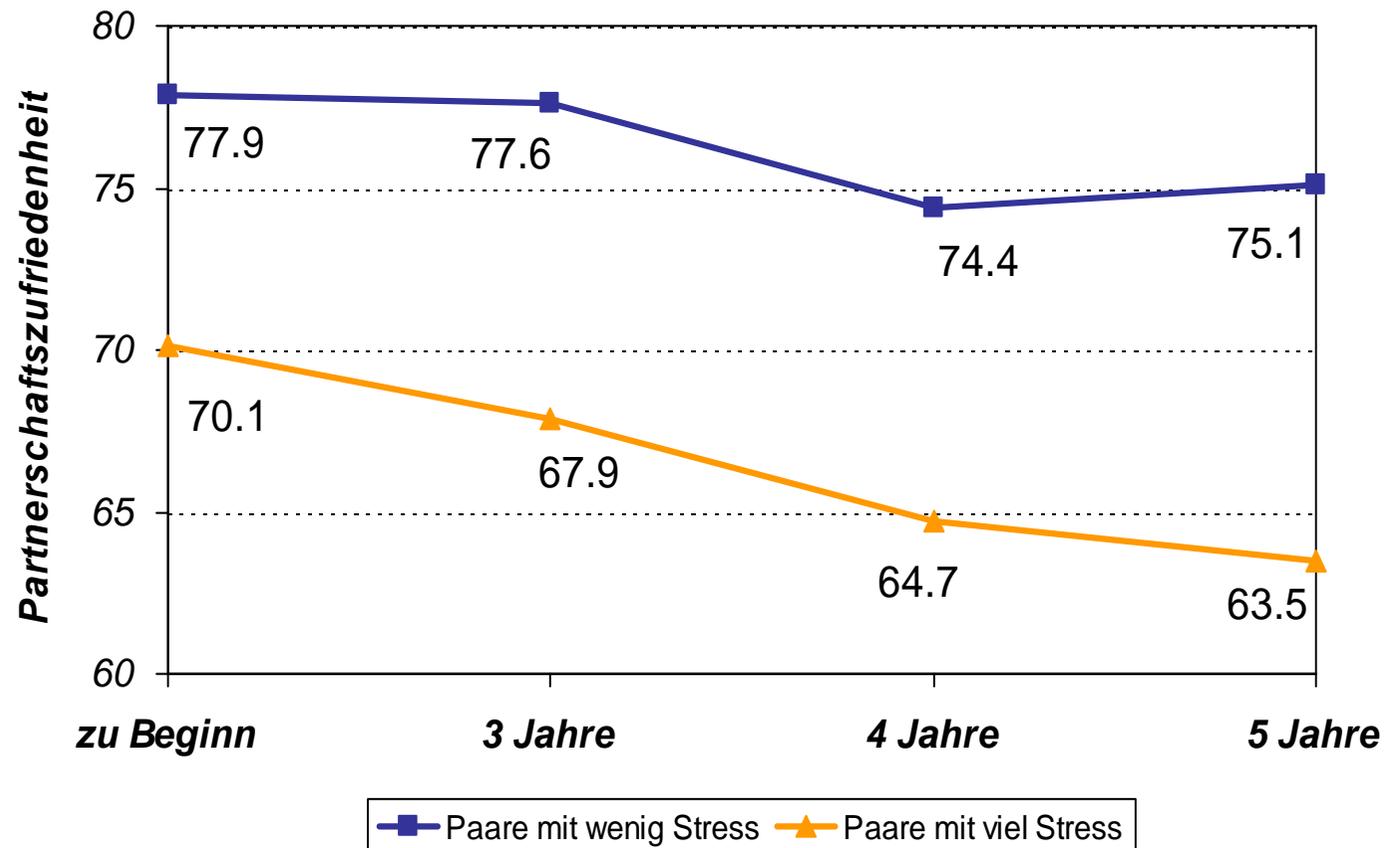


- Konstruktive **Kommunikation**
insbesondere bei Konflikten
- Gemeinsame **Problemlösung**
- **Umgang mit Stress als Paar.**
Unterstützung des Partners bei Belastungen
- **Umgang mit Stress als Einzelperson**

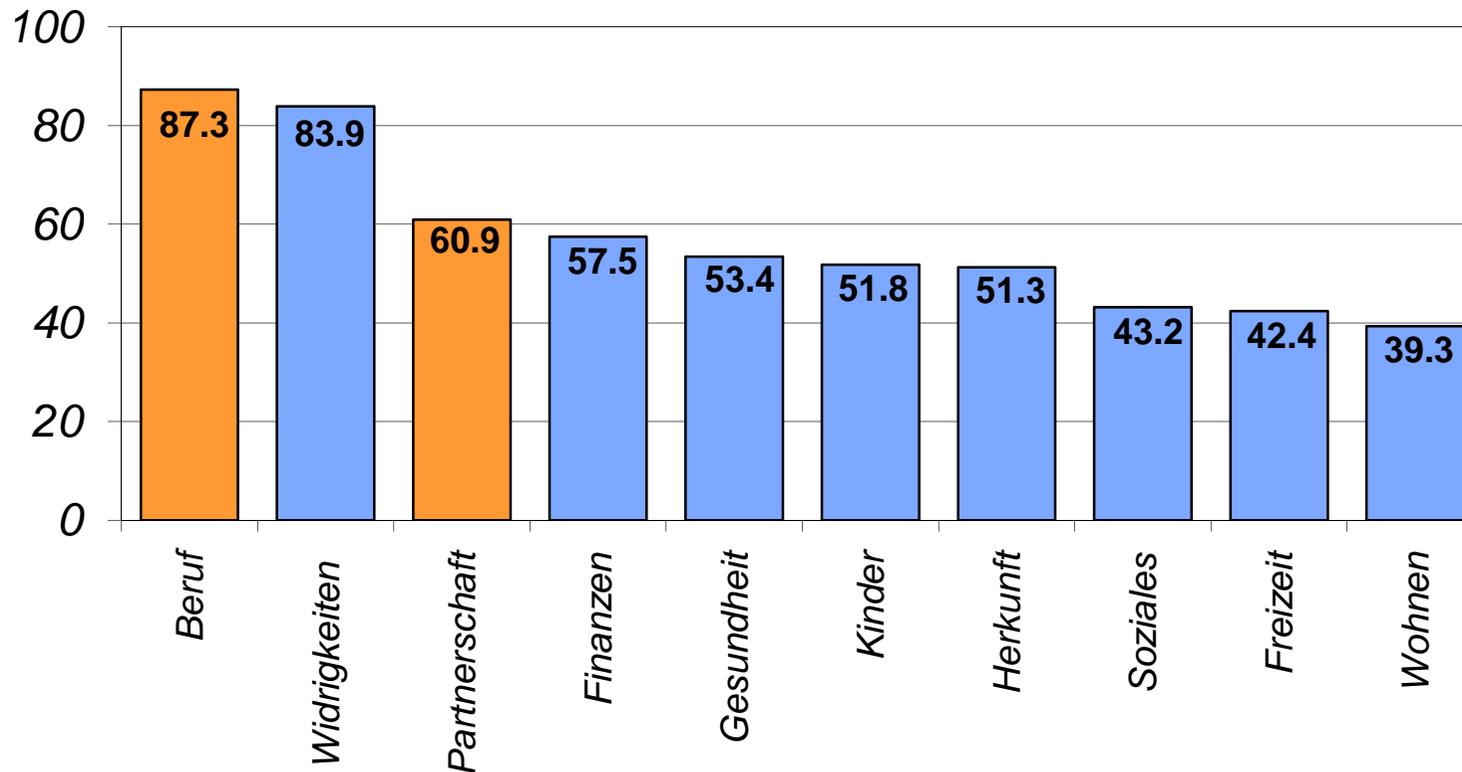
**Warum spielt Stress
eine so wichtige Rolle?**



Verlauf der Partnerschaftszufriedenheit in Abhängigkeit von Stress



Welche Bereiche belasten Paare am meisten?



Anmerkung: Die prozentualen Häufigkeiten bilden die Angaben von etwas bis starkem Stress ab.
Die Werte der Frauen und Männer wurden gemittelt (N = 600 Paare).

Bodenmann, G. (2000). Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe.

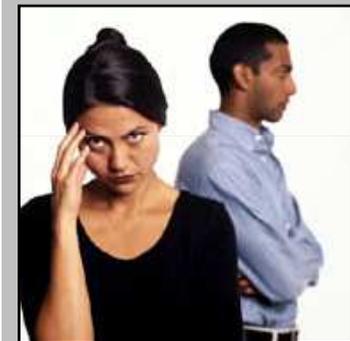
Wechselspiel Arbeitsplatz und Familie

Spillover



**Stress am
Arbeitsplatz**

- Mehr Stress auf der Arbeit, hängt mit mehr Ärger, Rückzug zuhause zusammen.
(Repetti, 1989; Story & Repetti, 2006; Repetti & Wood, 1997)
- Mehr Stress bei einem Partner führt zu mehr Erziehungsproblemen, mehr Spannungen, tieferer Partnerschaftszufriedenheit und mehr Depression beim anderen (Crossover).
(Crouter, Bumpus, Maguire & McHale, 1999, Matthews et al., 2006; Neff & Karney, 2007)



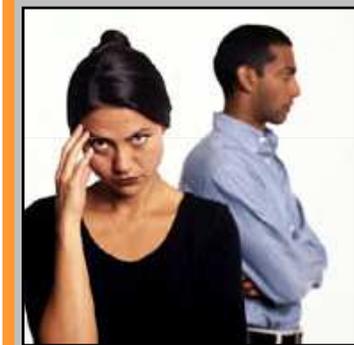
**Stress in der
Beziehung /
Familie**

Wechselspiel Arbeitsplatz und Familie



**Stress am
Arbeitsplatz**

- Mehr Stress in der Familie hängt mit schlechterer Arbeitsleistung zusammen. (Peeters, Montgomery, Bakker, & Schaufeli, 2005)
- Positive Erfahrungen ausserhalb der Arbeit (z.B. Partnerschaft) hängen mit grösserem beruflichen Funktionsniveau zusammen. (Sonnentag, 2004)



**Stress in der
Beziehung /
Familie**

Spillover



paarlife[®]

Was Paare stark macht

- **Hintergrund** wissenschaftliche Erkenntnisse der Partnerschafts-, Stress- und Copingforschung
- **Konzept** Lernen der zentralen Fertigkeiten Kommunikation, Problemlösen, Umgang mit Stress
- **Dauer** 1½ oder 2 Tage
- **Art** Gruppe, Paarübungen in separaten Räumen
- **Arbeitsweise** theoretische Inputs, diagnostische Übungen, gecoachte Paargespräche
- **Betreuung** durch speziell ausgebildete TrainerInnen (je ein/e Trainer/in für zwei Paare)

1. Einheit

Einführung in das
Thema Stress



1. Einheit

Einführung in das
Thema Stress



paarlif

Was Paare stark macht

2. Einheit

Verbesserung der
gemeinsamen
Stressbewältigung







1. Einheit

Einführung in das
Thema Stress



1. Einheit

Einführung in das
Thema Stress

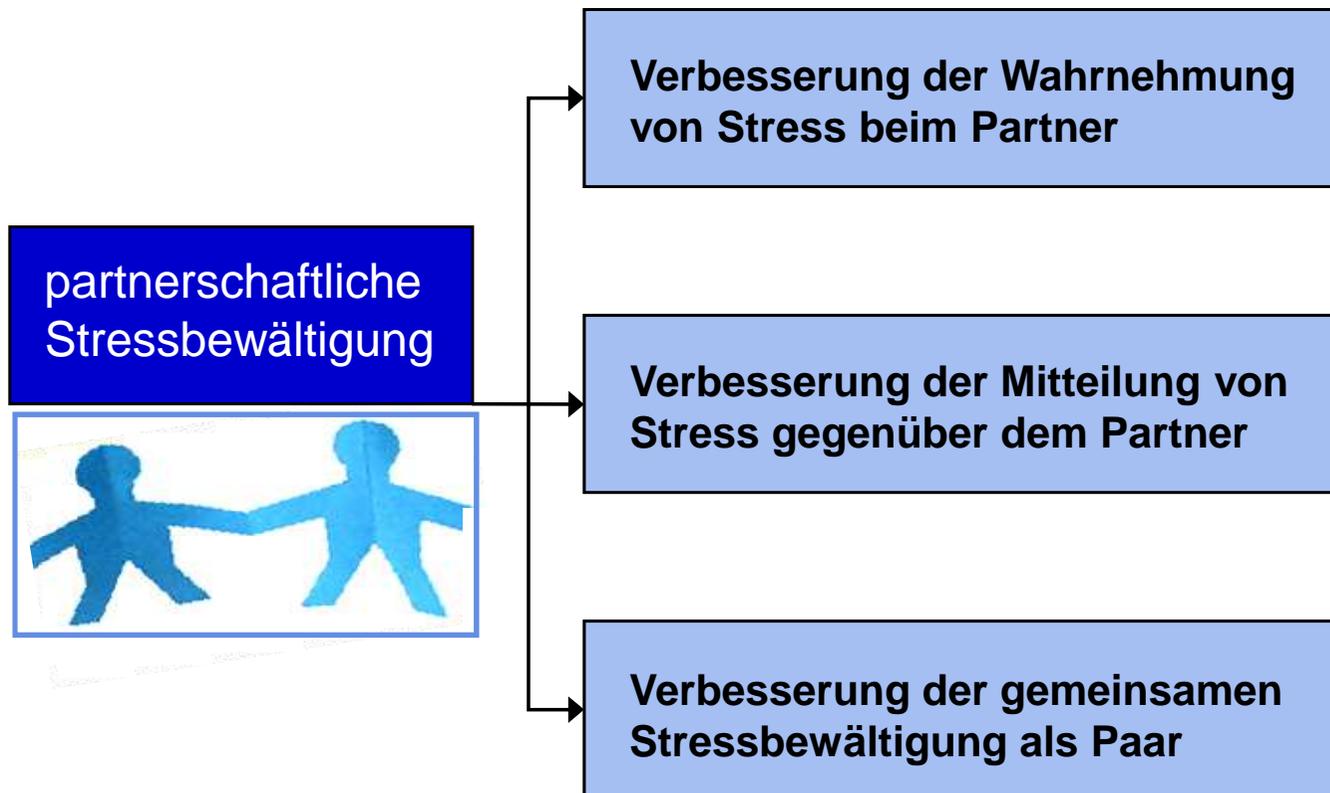
 **paarlif**

Was Paare stark macht

2. Einheit

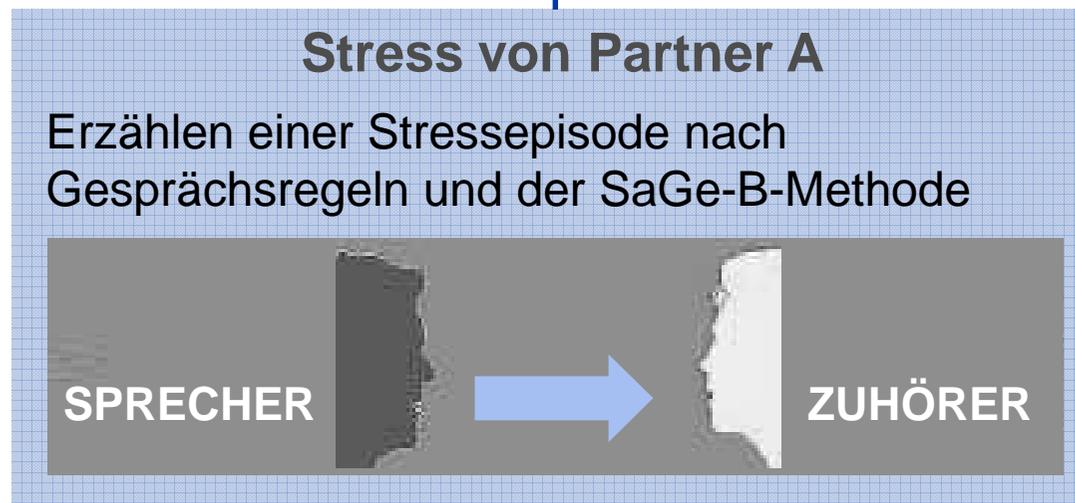
Verbesserung der
gemeinsamen
Stressbewältigung

Verbesserung der gemeinsamen Stressbewältigung

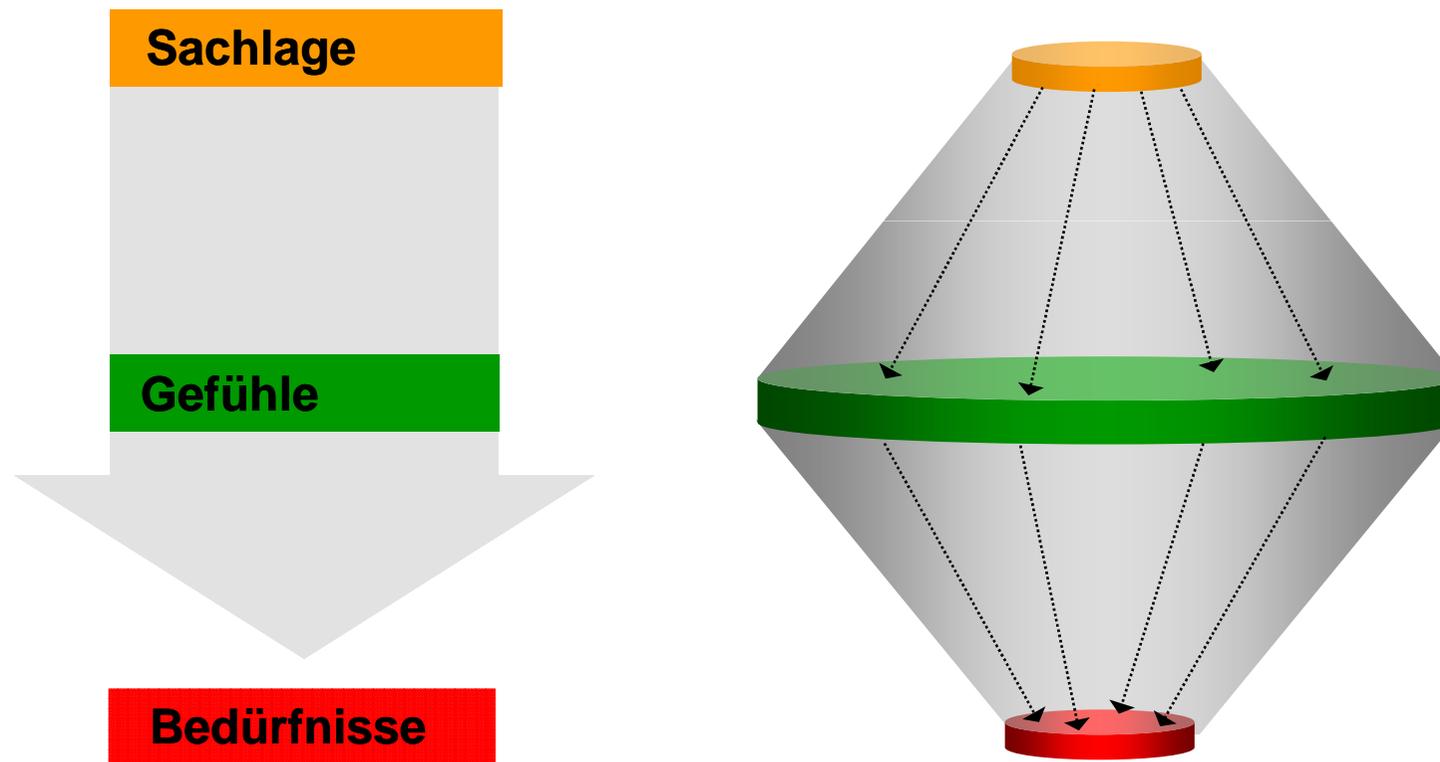


3-Phasen-Methode zur Förderung des dyadischen Copings

→ Aufteilung in einen *Sprecher* und einen *Zuhörer*



SaGe-B-Methode

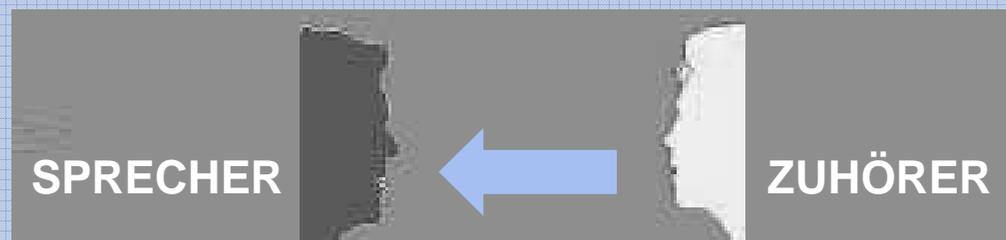


3-Phasen-Methode zur Förderung des dyadischen Copings



Unterstützung durch Partner B

Den Partner vor allem auf emotionale Weise unterstützen (z.B. Wertschätzung und Verständnis zeigen, Solidarisierung, Mut machen, ...)



3-Phasen-Methode zur Förderung des dyadischen Copings

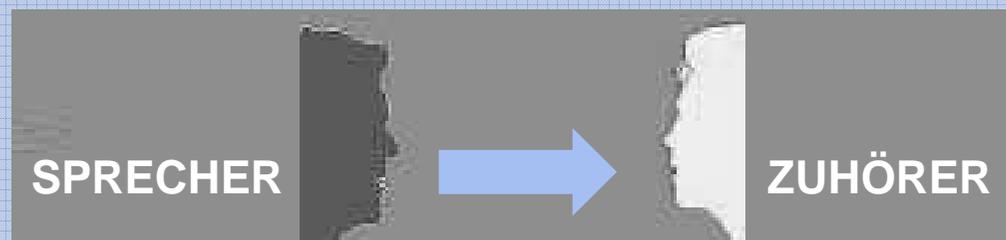


Feedback durch Partner A

Wie wirksam war die Unterstützung?

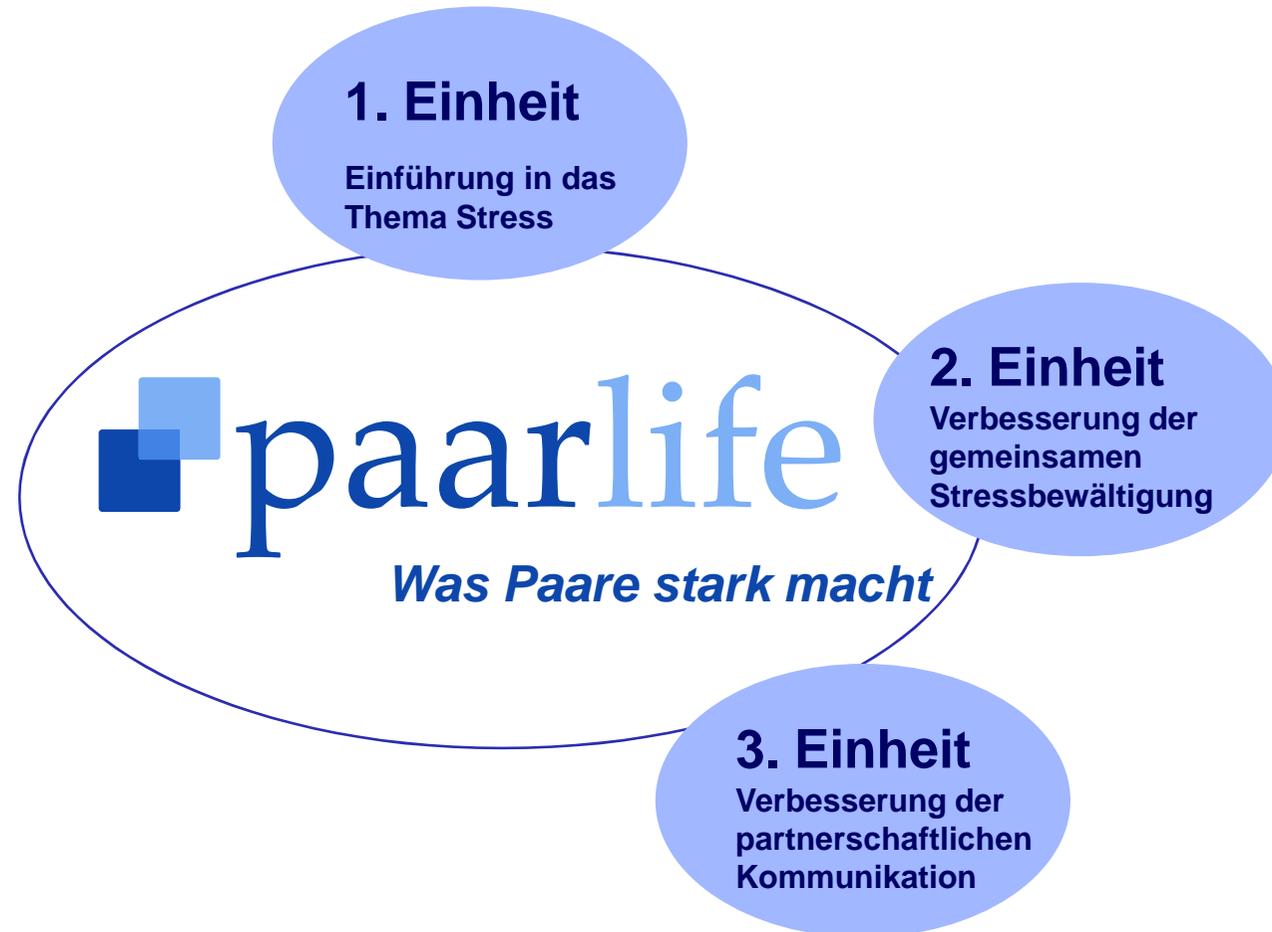
Was hätte man zusätzlich gewünscht?

Wie zufriedenstellend war die Unterstützung?

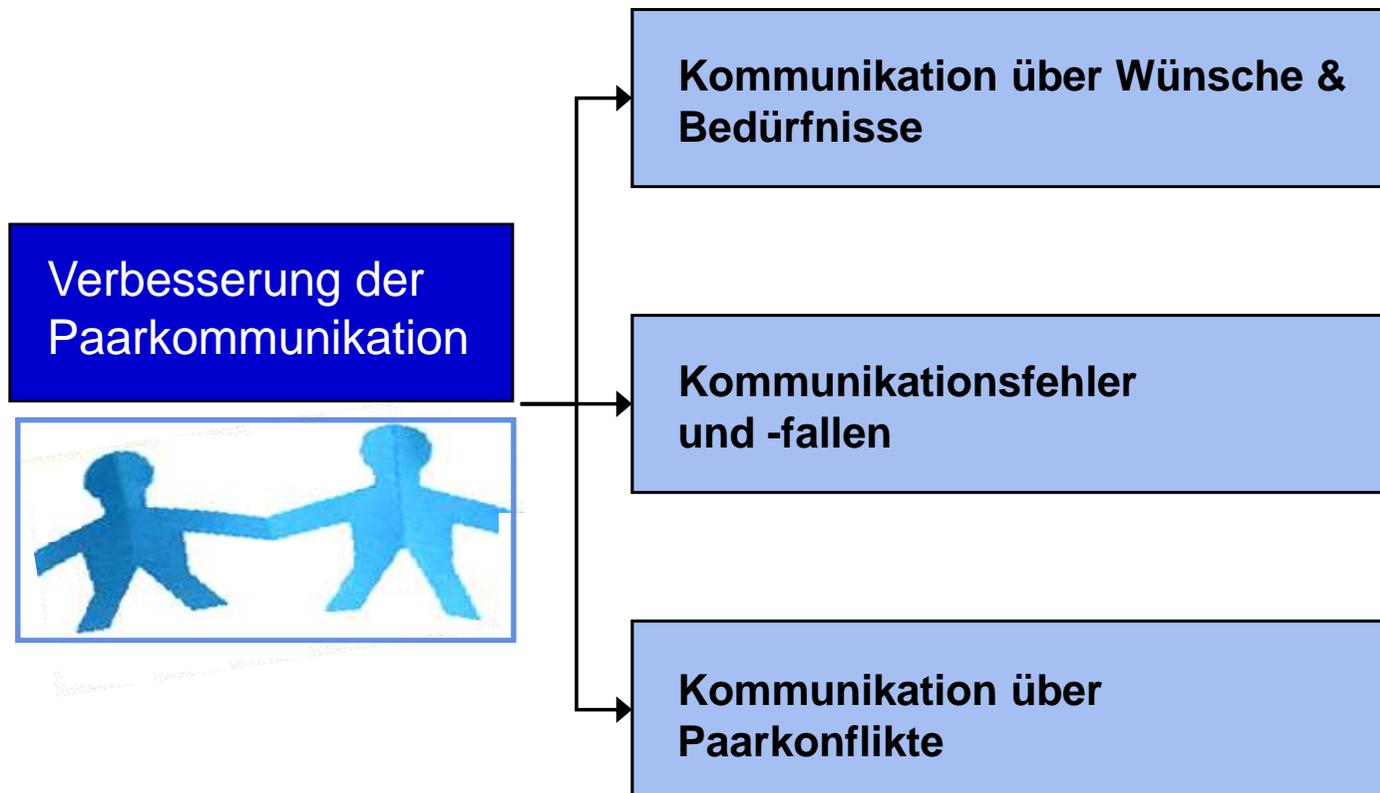


Videobeispiel

Gemeinsame Stressbewältigung (Dyadisches Coping)



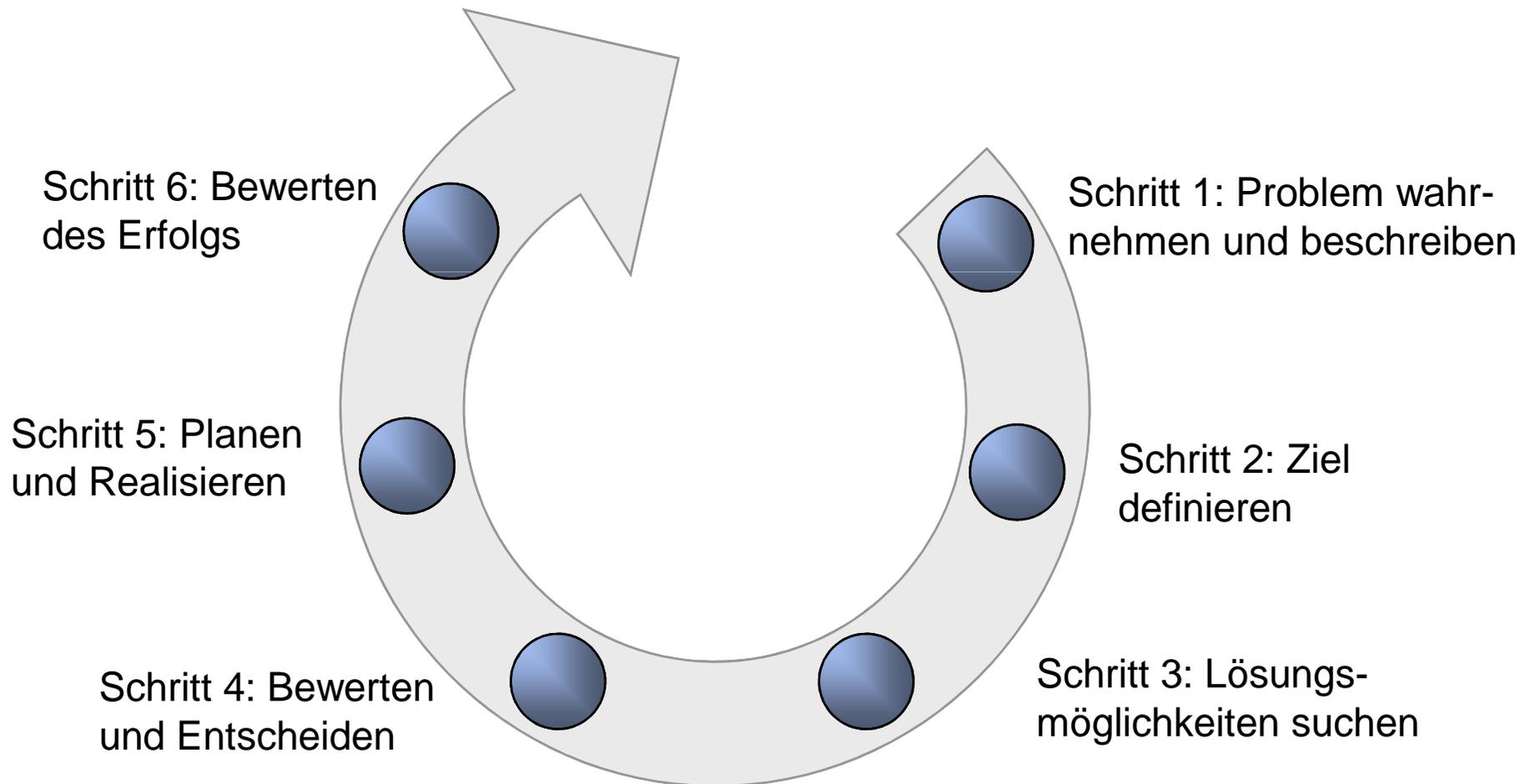
Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation







Wie Probleme wirksam gelöst werden können



Studien zur Wirksamkeit

Studiendesign	Stichprobe	Dauer
Parallelisierte 3-Gruppen Kontroll-Studie (FSPT, Bibliogruppe, Kontrollgruppe) (SNF-Studie)	N = 173 Paare	10 Jahre
Parallelisierte Vergleichstudie Kurz- und Langform (SNF-Studie)	N = 60 Paare	1 Jahr
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Triple P, Kontrollgruppe) (GRS-Studie)	N = 150 Paare	1 Jahr
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Individualtraining, Kontrollgruppe) (Swisscom)	N = 160 Paare	5 Monate
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie bei Paaren mit depressivem Partner (KVT, IPT, BOI) (SNF-Studie)	N = 57 Paare	1.5 Jahre
Psycho-physiologische Studie zur Wirkung der Trichtermethode (Forschungsfonds, Uni Fribourg)	N = 18 Paare	Experimentelle Studie

 paarlife[®] **BUSINESS**

- Training für Paare, das im Rahmen **betrieblicher Stressprävention und Gesundheitsförderung** angeboten wird.
- **Work-Life-Balance**: Ganzheitliche Stressprävention, LebenspartnerIn wird aktiv in die Stressbewältigung einbezogen.
- Wechselseitige Beeinflussung der Arbeits- und Familienwelt wird berücksichtigt, dem **Überschwappen von Stress wird vorgebeugt**.
- **Wohlbefinden, Partnerschaftszufriedenheit** und in der Folge Kreativität und **berufliche Leistungsfähigkeit** steigen.

 **paarlifereg**[®] **BUSINESS**

Studie in der Swisscom



paarlife
Stress und
Partnerschaft



stressfit
Ind. Umgang mit
Stress



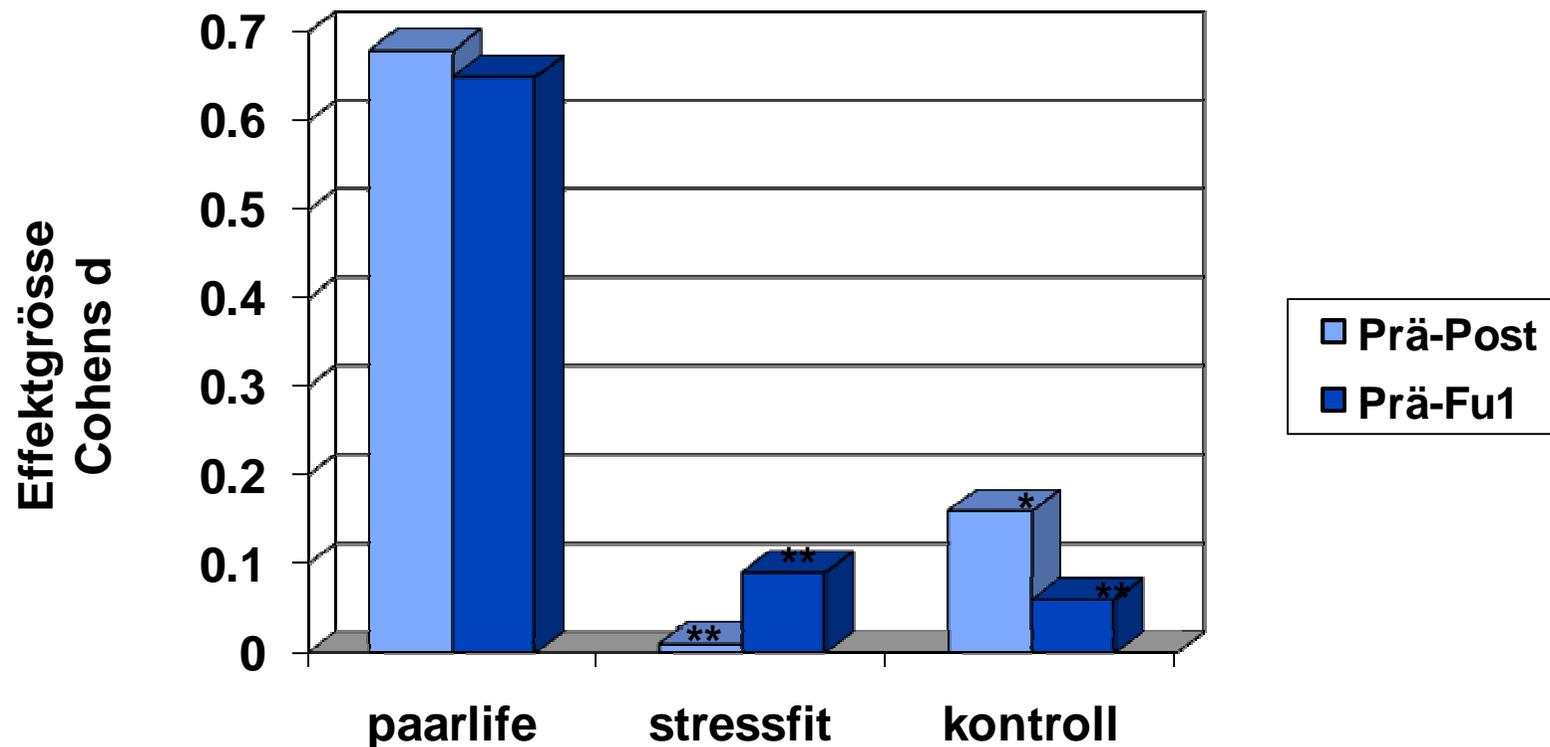
Wartekontroll-
gruppe

Studiendesign

- **Fragebögen zu Prä, Post und Follow-up** nach 5 Monaten
z.B. Lebenszufriedenheit, Kommunikation, Dyadisches Coping, Burnout
- **170 Paare** (Interesse: > 240 Paare!)
- Alter: M = 40,1 Jahre (SD = 7,8; Range 20-63)

Lebenszufriedenheit

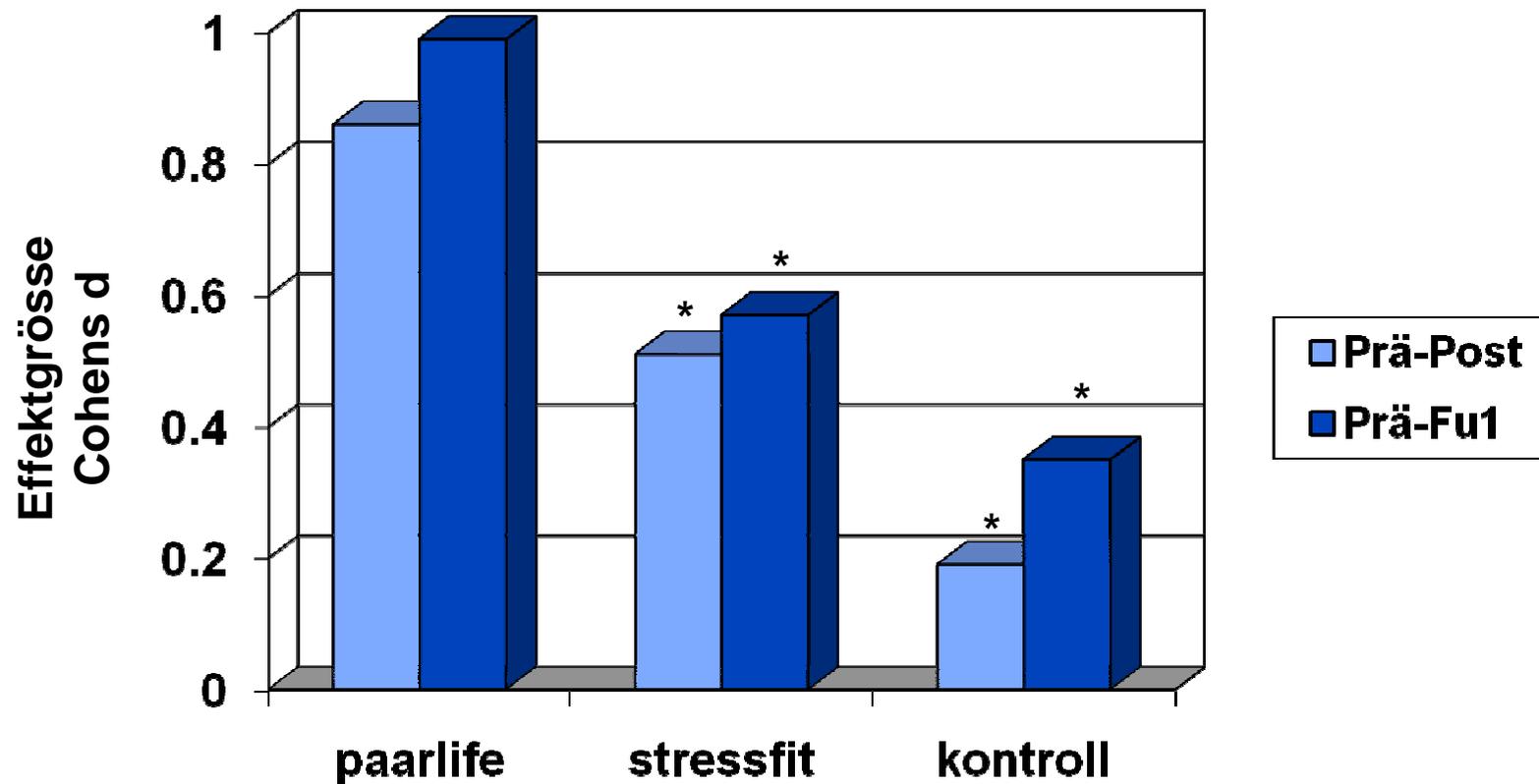
GLS; Bodenmann-Kehl, 1999



Langfristig signifikante Verbesserung der paarlif-Gruppe
in Lebenszufriedenheit gegenüber den anderen zwei Gruppen.

Partnerschaftliche Kommunikation

MCQ; Bodenmann, 2000

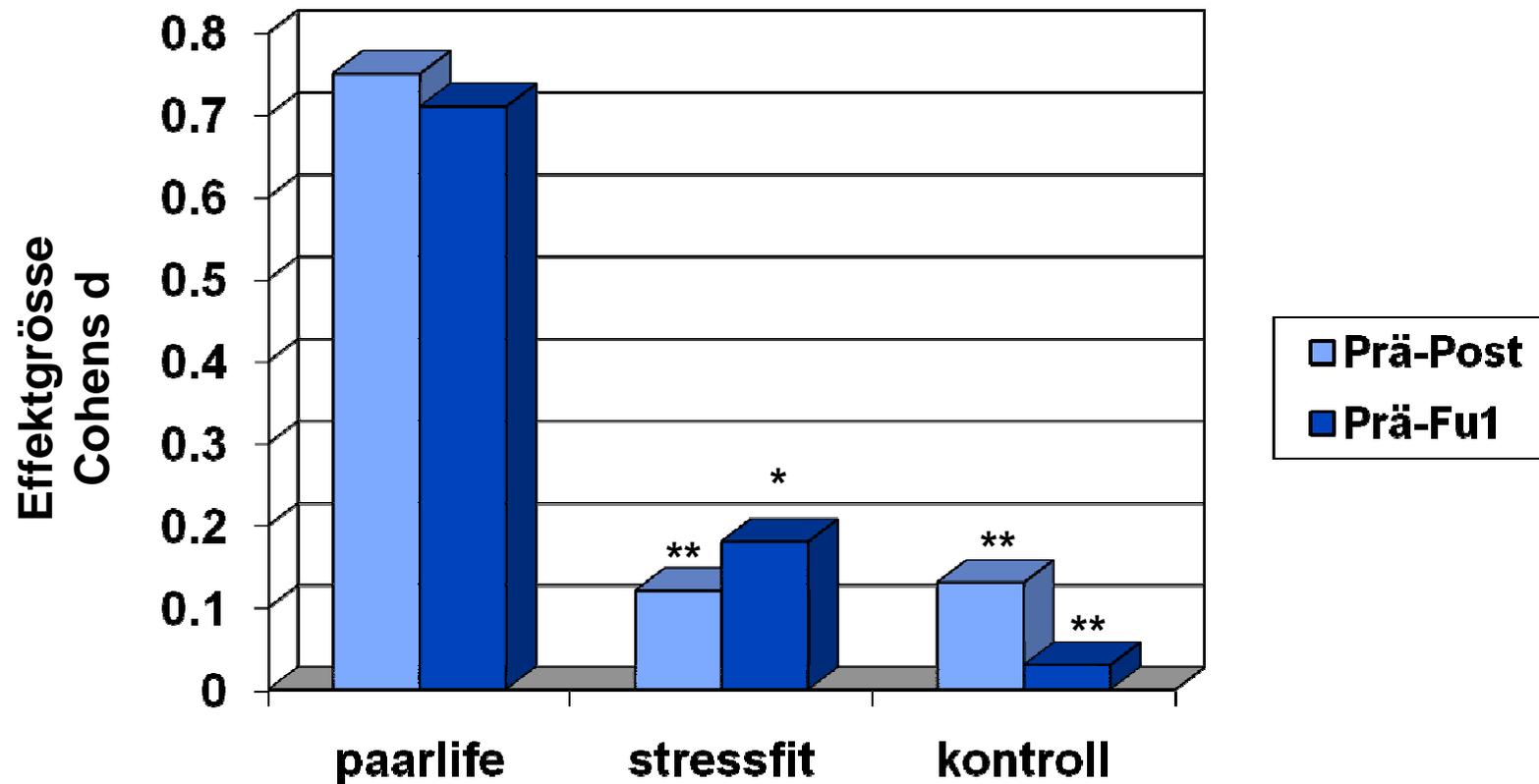


Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe

in Partnerschaftlicher Kommunikation gegenüber den anderen zwei Gruppen.

Gemeinsame Stressbewältigung

DCI; Bodenmann, 2007

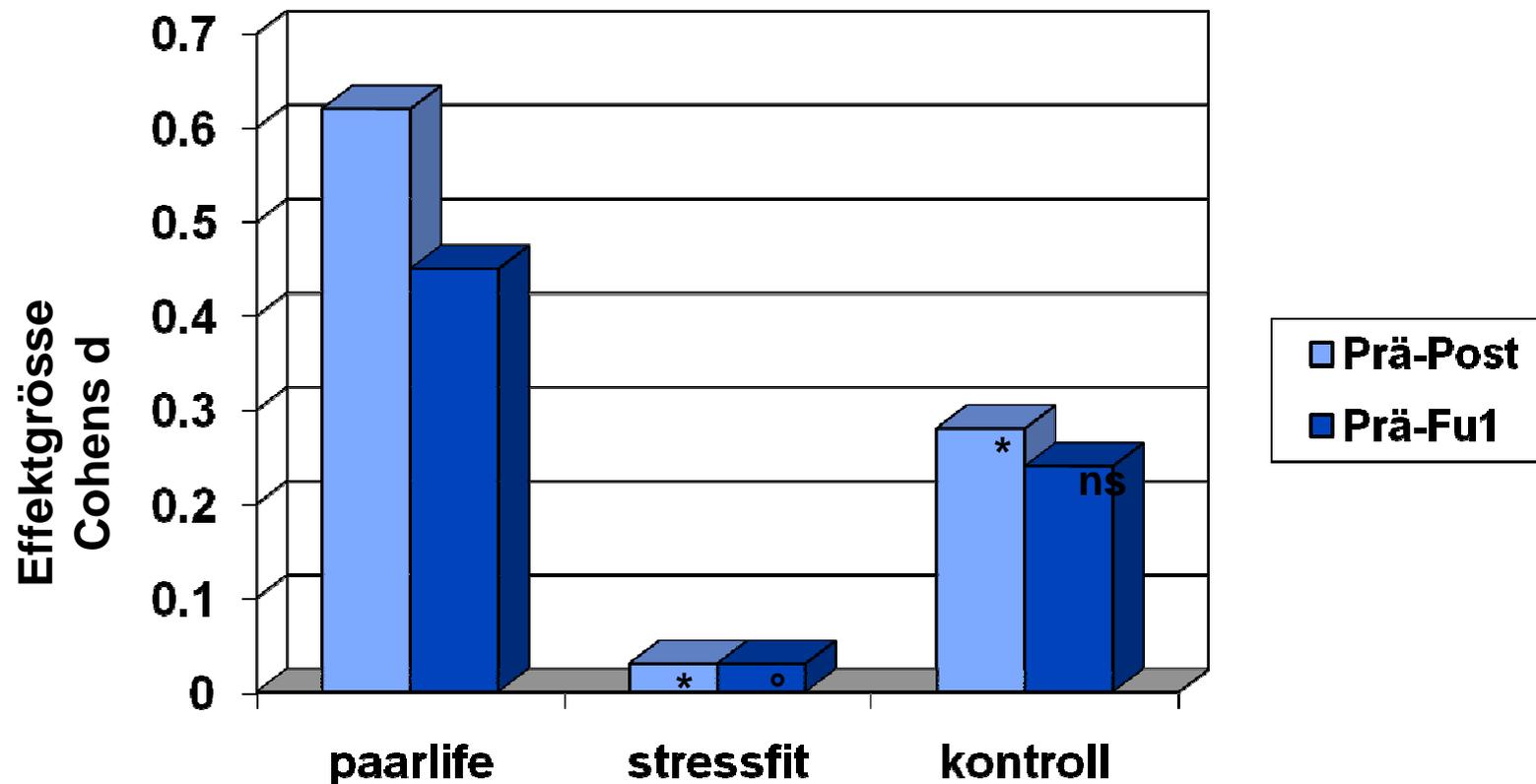


Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe

in Gemeinsamer Stressbewältigung gegenüber den anderen zwei Gruppen.

Burnout

OLBI; Demerouti, 1999



Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe

in Burnout **gegenüber stressfit-Gruppe**

und langfristig tendenziell signifikante Verbesserung gegenüber Kontrollgruppe.

Zugangsschwellen

paarlife®





paarlife-DVD

- Erleichterter Zugang
- Problembewusstsein wird geschaffen
- Wirksame Werkzeuge
- Reflexion/Diskussion
- Individuelle Stressbewältigung enthalten
(auch separat als stressfit-DVD)

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

birgit.kollmeyer@paarlife.com

www.paarlife.ch